

الشكل يوضح الأداء الفني للسباحة الحرة من الأمام والجانب



## ثانياً : سباحة الظهر :

يشبه الأداء الحركي لسباحة الظهر السباحة السابقة الحرة ولكن تؤدى على الظهر .

### وضع الجسم :

يأخذ الجسم وضع أفقي ممتداً يكون الرأس على خط واحد مع العمود الفقري ويكون مستوى الماء الى مرفق الرأس وأسفل الذقن حيث الأذنين داخل الماء والرجلين تكون بوضع منخفض عن الرأس تحت الماء .

### ضربات الرجلين :

تكون الحركة تبادلية وتبدأ من مفصل الفخذ وتؤدى بحركة نقل حركي من الفخذ الى الركبة ومن ثم القدم وتنتهي بالضربة السوطية .

ويجب عدم ظهور الركبة على سطح الماء كعلامة على عدم ثني الركبتين ويجب تقارب اصابع القدمين وتكون مؤشر و متجهة للداخل .

### حركات الذراعين :

تكون حركتها تبادلية حيث تبدأ من الوضع بجانب الرأس لدفع الماء لأسفل القدمين . وتشمل حركات الذراعين على المراحل :

#### ١. الدخول الى الماء :

تتم حركة الذراعين بدخول الذراع الماء مفردة تماماً بجانب أعلى الرأس والى الخارج قليلاً بحيث يدخل الإصبع الصغير (الخنصر) في الماء أولاً ويكون الكف متجه للخارج .

#### ٢. المسك :

وتتم هذه المرحلة بمجرد الشعور بضغط الماء ويتم ذلك بتدوير الرسغ بحيث تصبح راحة اليد باتجاه خط عمل الذراع الى الخلف كما يتم في خلال هذه المرحلة دوران الجسم باتجاه اليد العاملة .



٣. السحب :

تبدأ بعد المسك حيث تبدأ الذراع بالانثناء من مفصل المرفق والكف متجه للخلف والضغط باتجاه القدمين حتى تصل الى الزاوية (٩٠) حيث تتعامد الذراع جانباً الكتف مع الكف لتبدأ بعدها مرحلة الدفع .

٤. الدفع :

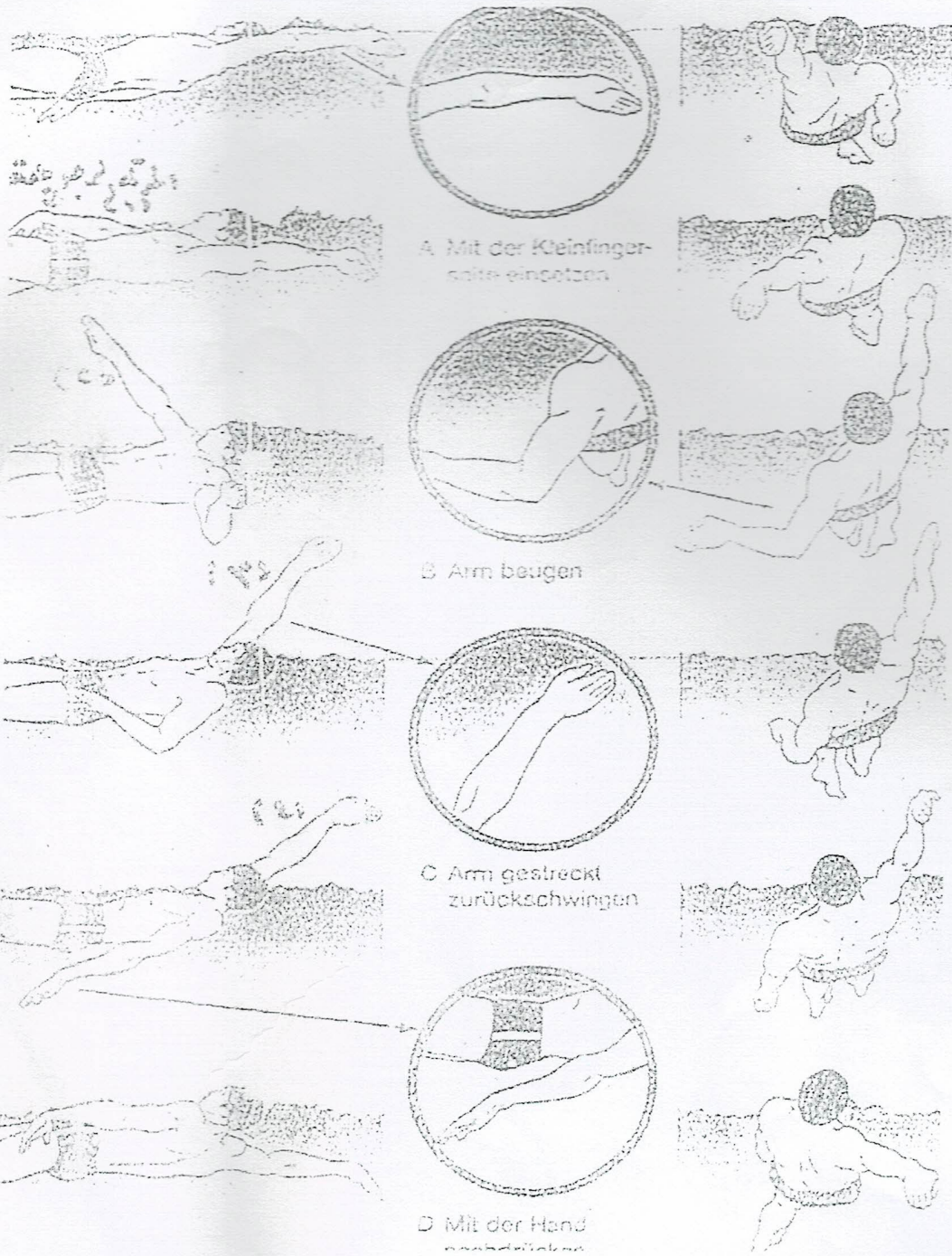
بعد وصول الذراع الى زاوية (٩٠) يتزايد انثناء الذراع من مفصل المرفق للأسفل ليقترب الكف من الجسم للاحتفاظ بخط الدفع المستقيم تجاه القدمين ، وتستمر حركة الدفع حتى يصل الكف بجانب مفصل الفخذ الى جانب الجسم لإتمام مرحلة الدفع حيث تلف راحة الكف الى الأسفل لتضغط الماء لتساعد على رفع وسند الورك الى الأعلى ولتقليل من المقاومة على الجسم .

٥. الحركة الرجوعية :

تبدأ عند خروج الذراع من الماء ، وتتم باستمرار به بعد انتهاء الدفع وبدء التخلص وتستمر في حركتها الدائرية حتى نقطة الدخول مرة ثانية .

التنفس :

يكون طبيعياً بأقل حركة ممكنة في الرأس ، ويتم أخذ الشهيق أثناء الحركة الرجوعية لأحد الذراعين ، ويؤدي الزفير أثناء حركة الدخول والمسك لنفس الذراع من الفم والأنف ويؤدي التنفس دون لف أو دوران للرأس .



A Mit der Kleinfingerseite einsetzen

B Arm beugen

C Arm gestreckt zurückschwingen

D Mit der Hand nachdrücken

**ثالثاً : سباحة الصدر :**

تعتبر سباحة الصدر من السباحات المفضلة في السباحة الترويحية والإنقاذ والغوص والوقوف في الماء . كما تعتبر ان مقاومة الماء فيها كبيرة مما يعوق حركة الجسم للأمام ، حيث تعتبر أبطء أنواع السباحة ، كما تعتبر السباحة الوحيدة التي تكون للسرجلين دور فعال فيها بنسبة قد تعادل ما للذراعين من تأثير حركة الجسم للأمام .

**وضع الجسم :**

يجب أن يكون الجيم ممتداً في وضع أفقي مستقيم ، الوجه داخل الماء بزاوية (٤٥) درجة والذراعين تكون ممتدة أمام الرأس تحت سطح الماء ، وراحة اليدين للأسفل وللخارج قليلاً ، والكعبان لا يظهران فوق سطح الماء عند الدفع .

**ضربات الرجلين :**

تكون حركات الرجلين متماثلة في آن واحد تسمى بالحركة الضفدعية ، وتبدأ الحركة من وضع الرجلين الممتدين المتجاورتين والأمشاط ممدودة .

وتبدأ الحركة الرجوعية بانثناء مفصلي الفخذين والركبتين حتى يلامس الكعبين تقريباً الورك مع ثني القدمين تجاه الساق وللخارج ، بحيث تكون الزاوية بين الفخذ والجذع لا تزيد على (١٢٠) درجة تقريباً لأن الزاوية أكبر من ذلك تؤثر على انسيابية الجسم مما يقلل من سرعة حركته في الماء .

- يتم دفع الماء للخلف بقوة بباطن القدم دون مبالغة .

**حركات الذراعين :**

تكون الحركة بالذراعين معاً وبوقت واحد وتبدأ من وضع امتداد الذراعين أماماً بجانب الرأس والكفين للأسفل وتشمل حركات الذراعين المراحل :